CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: **EVITE TOMAR:** suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum. **TOME À VONTADE:** água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante). **TOME COM MODERAÇÃO:** água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

PROGRAMA ALIMENTAR

Distribuição das calorias 2000kcal

Sendo : 40% de Carboidratos = 200g

40% de proteínas = 200g

20% de gordura = 45g

REFEIÇÃO 1

2 fatias de pão integral (procurar o pão integral que equivalha essa quantidade, no mercado tem várias marcas com diferentes composições)

1 colher de sopa de cottage

2 ovos inteiros + 2 claras (pode ser na forma de omelete ou mexido ou cozido)

REFEIÇÃO 2

100g de arroz,

100g de frango grelhado,

Folhas a vontade + 50g de legumes no vapor .

Tempero para salada sal, limão

REFEIÇÃO 3

140g de arroz,

120g de patinho moído.

Vegetais á vontade

REFEIÇÃO 4

180g de batata cozida + 150g de tilápia ou merluza ou pescada branca

Suco de limão (sem açúcar)

Legumes e vegetais á vontade.

REFEIÇÃO 5

Wrap 2 unidades + 80g de frango desfiado ou 90g de carne moída + folhas .

Sobremesa 15g de chocolate 70% cacau.

Opções para substituição para almoço

110g de mandioca + 120g de patinho + vegetais a vontade.

OU 120g de macarrão + 135g de frango grelhado ou desfiado

OU 160g de batata doce + 180g de tilápia ou merluza ou pescada

Opções para substituição para jantar

100g de mandioca com 90g de patinho

OU 100g de macarrão com 100g de patinho ou 150g de atum em água

OU de batata doce + 110g de lombo desfiado ou assado

OU 180g de batata cozida + 150g de tilápia ou merluza ou pescada branca

Opções de refeições equivalentes para troca: café da manhã ou lanche da tarde

50g de tapioca + 80g de frango desfiado + 1 colher de sopa de requeijão light

OU 130g de cuscuz cozido + 2 ovos e 2 claras cozida

OU 100g de morango + 50g de abacaxi + 50g de mamão + 10g de aveia + 1 dose de whey + 100ml de iogurte desnatado ou 120ml de leite desnatado.

Opções para ceia

Omelete de claras – 4 e 2 ovos inteiros claras com tomate, palmito, ervilha + 30g de frango desfiado + 1 fatia de queijo light + 3 fatias de pão integral ou 80g de arroz + 80g de feijão

.OU Whey protein (equivalha 30g de proteína) + 2 bananas pequenas (120g) + gelo + 20g de pasta de amendoim ou 2 castanhas do para

OU Repetir uma refeição do almoço.

Opções de vegetais – à vontade:

Alface	Cebola	Pepino
Agrião	Chicória	Rabanete
Acelga	Couve	Repolho
Almeirão	Escarola	Rúcula
Berinjela	Espinafre	Alcachofra
Brócolis	Chuchu	Tomate
Palmito	Pimentão	Vagem
Couve-flor	Broto de alfafa	Quiabo

<u>CONSIDERAÇÕES FINAIS:</u>

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

É NORMAL nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

SIGA exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante) ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que

podem ser consumidos à vontade são as folhas verdes (alface, agrião, acelga, chicória, couve, espinafre, repolho, rúcula e broto de alfafa), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO "fuja" da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha na dieta mesmo assim.

PLANEJE sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado na consulta, desta forma poderei adaptar a dieta caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!